iK RET Het ZELF!



Voor kinderen die graag willen leren hoe ze op een positieve manier kunnen omgaan met lastige of vervelende situaties en gebeurtenissen!

Irene Dekker

Werkboek ‘ik RET het zelf!’

www.praktijkliberi.nl

info@praktijkliberi.nl

Tel: 06 57187802

Auteur: Irene Dekker

Illustraties: Vera Damhuis, veradamhuis.nl

Ontwikkeld in het kader van de opleiding
tot "ECHA-specialist in Gifted Education".

© 2015 Praktijk Liberi. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, computersoftware, of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inleiding

Dit werkboek gaat over jou. Over hoe jij je voelt, wat je denkt en doet; met name in situaties die jij spannend of vervelend vindt. Dit 'ik RET het zelf!' werkboek leert je hoe je deze belemmerende gedachten om kunt zetten naar helpende; daardoor kun jij straks elke situatie aan!!

Vooraf: **Bedenk een (voor jou) vervelende/ spannende situatie. Hoe reageer je? Teken jezelf; probeer vooral de bijbehorende emoties te tekenen!**



Schrijf in het denkwolkje wat je gedachten waren!!

INHOUD

1

1.1 Het nut van RET pag. 5
1.2 Wat is RET? pag. 6
1.3 RETten, hoe doe je dat? pag. 9

2

2.1 Gezond of ongezond pag. 11
2.2 Moeten en willen pag. 13
2.3 RETten, zo doe je dat! pag. 16

3

3.1 De vier hoofdemoties pag. 17
3.2 Niet van A naar C, maar van B naar C pag. 20
3.3 Nog een keer RETten? pag. 22

4

4.1 Herkenbaar gedrag pag. 23
4.2 De volumeknoppen pag. 24
4.3 Rationeel emotieve verbeelding pag. 26
4.4 RETten is oefenen! pag. 27

5

5.1 Sterke en zwakke kanten pag. 28
5.2 Belemerende denkpatronen pag. 30
5.3 RET ‘m op! pag. 33

6

6.1 Wat weet jij nog? pag. 34
6.2 Een quiz pag. 35
6.3 Wat kun jij gebruiken? pag. 36
6.4 De allerlaatste keer RETten, of... pag. 37

1

IN DIT HOOFDSTUK LEER JE:

⇒ Wat het nut van RET is.

⇒ Wat RET is en waar het vandaan komt.

⇒ Hoe je kunt RETten



1.1 Het Nut van Retten

Omdat je je spreekbeurt hebt verknald doordat je zo zenuwachtig was.

Omdat je ja zei, terwijl je nee wilde zeggen.

Omdat je niet voor jezelf op durfde te komen.

Omdat je jaloers was op je beste vriendin vanwege haar vlotte karakter.

Omdat je bang bent om niet aardig gevonden te worden.

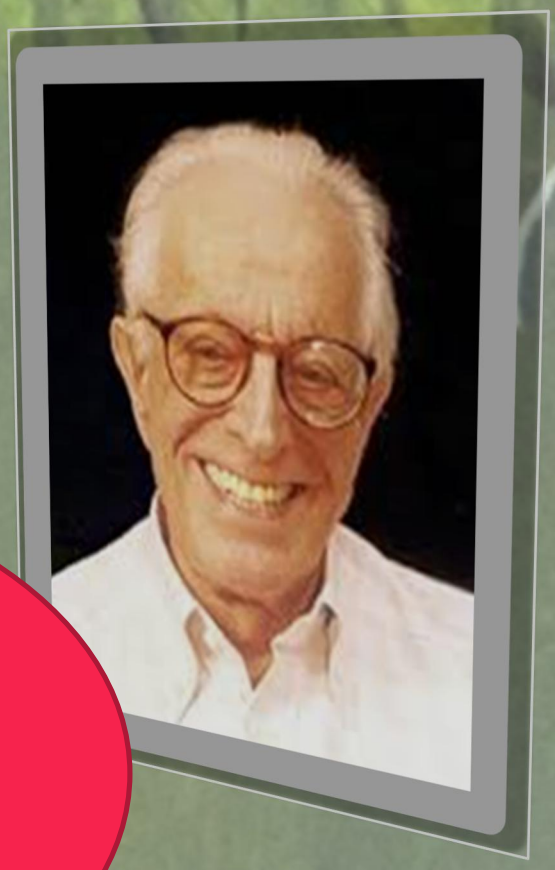
Omdat je vaak bang bent dat er iets ergs gaat gebeuren.

Omdat je geen nieuwe dingen probeert uit angst om te falen.

Omdat….

Kun je zelf nog iets bedenken?; een situatie waarbij je een onprettig gevoel had?

1.2 Wat is RET?



RET staat voor Rationeel Emotieve Therapie en is in 1955 bedacht door Albert Ellis (1913-2007), een Amerikaanse psycholoog. Rationeel betekent "denken" en emotief heeft te maken met "gevoel". RET richt zich dus op de gedachten van mensen en de invloed die die gedachten hebben op hun gevoel!

Ellis had last van verlegenheid en faalangst. Omdat hij, zo gaf hij zelf aan, niet moeders mooiste was, kostte het hem meer dan honderd pogingen eens met een meisje uit te gaan. Juist hierdoor besefte hij dat er veel doorzettingsvermogen nodig is, om dingen te veranderen. Daarom is doorzettingsvermogen een heel belangrijk aspect van de RET.

DOORZETTEN!

De titel van dit werkboek is: "ik RET het zelf!" Kun jij nu uitleggen wat daarmee bedoeld wordt?

_____

_____

_____

De RET methode legt de nadruk op *hoe* mensen denken; het wijst mensen op automatische negatieve gedachten. Negatieve gedachten heeft iedereen wel eens; maar lang niet altijd hebben we in de gaten dat we ze hebben! Automatische negatieve gedachten ontstaan in je hoofd op momenten dat je je in een lastige situatie bevindt of wanneer iets niet helemaal gaat zoals je zou willen.

Kun jij voorbeelden geven van situaties waarbij jij een automatische negatieve gedachte had?



Automatische negatieve gedachten belemmeren ons bij het omgaan met lastige situaties. En dat is jammer, want die komen we, gedurende ons leven, regelmatig tegen…

"Het zijn niet de problemen zelf die 't ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze problemen aankijken."

(naar de Griekse wijsgeer Epictetus)



Wat zou Epictetus hier mee bedoelen?

_____

_____

_____

Kun jij je een situatie herinneren, waarbij je het jezelf extra moeilijk maakte door niet–helpende gedachten? Beschrijf de situatie hieronder én datgene wat je dacht.

_____

_____

_____

1.3 RETten, Hoe doe je dat?

Op het “Ik RET het zelf!” werkblad (zie pagina 10) leer je, samen met Ellie en Albert, belemmerende gedachten om te buigen naar helpende.

Links op het werkblad zie je 5 wolken (A,B,C,D,E). In die wolken staan vragen die je kunt beantwoorden op momenten dat je (bijna) vastloopt. De antwoorden schrijf je in de witte vlakken, aan de rechterkant van de pagina.

activerende gebeurtenis

A

Je moet dan zo nauwkeurig en objectief mogelijk beschrijven wat er aan de hand is. Beantwoord in ieder geval de volgende vragen:

- Wat er is er gebeurd?
- Waar was je?
- Wie was er bij?
- Hoe vaak gebeurt dit?

BRIL

B

(de manier waarop je naar een gebeurtenis kijkt)

Hier beschrijf je wat jouw gedachten bij die gebeurtenis zijn.

consequenties

C

Noteer precies wat je voelt en wat je doet (zichtbaar én niet- zichtbaar)

UITDAGEN

Vraag jezelf af:

D

Is het waar wat ik denk?

Welk bewijs heb ik dat het waar is?

Waar staat het beschreven of wie heeft het gezegd?

Kan ik het onderbouwen?

Kan ik het toetsen/ onderzoeken?

Wat levert het me op als ik dit geloof?

Kan ik besluiten het niet te geloven?

Effectieve gedachten

Bedenk wat je beter zou kunnen denken!

E

Probeer het op de volgende pagina!!

iK RET Het zelf!

1.3 RETten, Hoe doe je dat?



E

D

C

B

A